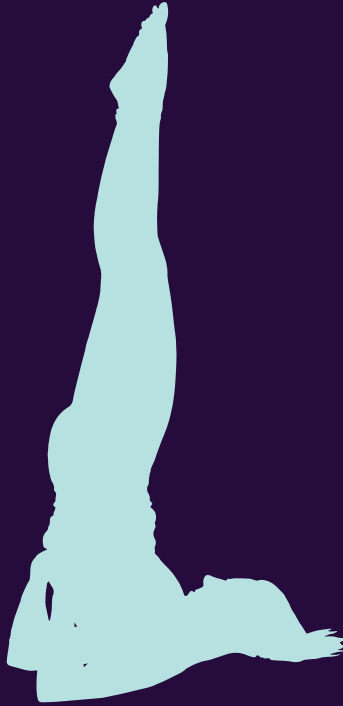


YOGA FOR SURFERS

*Het boek voor wind-, golf- en kitesurfers, suppers & foilers,
die yoga willen inzetten om nóg langer en beter te kunnen surfen!*

Bellatrix van Wingerden



Uitgever

Bravenewbooks, 1^e druk 2021

Schrijver

Bellatrix van Wingerden

Cover foto

Linda van de Pavoordt

Grafisch ontwerp en illustraties

Daisy Erades, Kick ass studio (kickass-studio.nl)

ISBN

978 946 4 357 837

© Bellatrix van Wingerden

OPGEDRAGEN AAN ONZE DOCHTER

Isis Boeter

Je bent fantastisch!
Blijf altijd jezelf.
Je bent helemaal goed zoals je bent.



INHOUD

1. INLEIDING	6	5 ADEMHALING	57
1.1 Voor wie is dit boek bedoeld?	7	5.1 Je natuurlijke adem	57
1.2 Waarom wil je dit boek lezen?	7	5.2 Wat is een pranayama?	60
1.3 Wat zijn de voordelen van yoga?	8	5.3 De yogi ademhaling noemen	
1.4 Wie ben ik?	9	we ocean ademhaling	60
1.5 Wat is mijn yoga achtergrond?	11	5.4 Ontspanning en adem & ontzuring	62
1.6 Wat heb je nodig?	14		
1.7 Wat is de structuur van dit boek?	16	6 UITLEG ZONNEGROET A & B	67
		Serie zonnegroet A	69
2 WAT IS YOGA?	19	Serie zonnegroet B	73
2.1 Korte samenvatting	19		
2.2 Gericht op surfen	21	7 SERIES	79
2.3 Soepel ?? Mwahhh	27	7.1 Korte warming-up	80
2.4 Dudes vervus chicks	29	7.2 Uitgebreide warming-up	83
2.5 Yoga en de pro's	30	7.3 Full body for all surfers	88
		7.4 Speciaal voor windsurfers	101
3 BODY READING	33	7.5 Speciaal voor kitters	107
3.1 Verbetering van je lichaam door yoga	34	7.6 Speciaal voor golfsurfers	112
3.2 Vertrekpunt	34	7.7 Peddel Power!	117
3.3 In kaart brengen van je lichaam	35	7.8 Speciaal voor suppers	125
3.4 Je persoonlijke doel	41	7.9 Speciaal voor foil & wing	131
		7.10 Yoga op de SUP	139
4 YOGA DE BASIS	45	7.11 Balans op je board	143
4.1 Zelf aan de slag	45	7.12 Mobility & twist	149
4.2 Erken je klacht	47	7.13 Stretching yoga na je surfsessie	158
4.3 Wat zijn asana's?	47	7.14 Yoga Therapie, onderrug	163
4.4 Juiste houding	50	7.15 Yoga Therapie, bovenrug	177
4.5 Energie beteugelen, bandha's	53	7.16 Yoga Therapie, de hele rug	185
4.6 Kracht in je bekken/mula bandha	53	7.17 Yoga Therapie, versterking core	
4.7 Kracht in je core/udiyana bandha	54	(ongeveer alles onder je trapeze)	193
4.8 Kracht behouden in je romp/jalandra bandha	54		
4.9 Dristhi punt	54		



8	ACHTERGRONDINFORMATIE	201
8.1	Spieren, pezen en banden	201
8.2	Spierkrampen	204
8.3	Spierpijn	205
8.4	Wervelkolom en gewrichten	207
8.5	Hypermobiel, wat is dat?	212
8.6	Oog-handcoördinatie & motoriek en lichaamsbewustzijn	212
8.7	Alignment	213
8.8	Prana	214
8.9	Persoonlijke voedingsregels Bellatrix	218
8.10	De zee, de wind, natuurenergie	219
8.11	Gebrek aan prana, gebrek aan energie	220
8.12	Algemene tips om je energielevel te verbeteren	223
9	BLESSURES	225
9.1	EXTRA	225
9.2	EXTRA Serie knieversterking & herstel	227
9.3	EXTRA Serie enkelversterking & herstel	234
9.4	EXTRA Serie schouderversterking & herstel	239
9.5	Rugpijn	244
10	VEILIGHEID	247
11	NAWOORD	250
12	DANKWOORD	251
	COLOFON	251
	LITERATUURLIJST	252
	SPONSORS	253



Bellatrix, lesgeven op Roxy event in België

~ 1 INLEIDING

*"Yoga verbetert je
lichaam en geest
en zeer zeker ook
je surfprestatie!"*

1.1 VOOR WIE IS DIT BOEK BEDOELD?

Voor iedereen die fanatiek is op het water met wind-, golf- of kitesurfen, met een wing en op de SUP & foil. Voor iedereen die zijn of haar lichaam soepel en zo sterk mogelijk wil maken en houden. Een soepel, sterk lichaam betekent langer surfen en dus langer genieten.

1.2 WAAROM WIL JE DIT BOEK LEZEN?

Door het beoefenen van deze specifieke yogaserie, verbeter je jezelf als surfer. De beheersing van je lichaam, die je op de yogamat rustig leert, kun je inzetten op het water. De mat geeft je de gelegenheid om je lichaam bewust te trainen en voor te bereiden voor alle bewegingen die je op het water in snelheid ervaart onder invloed van de kracht van wind en golven.

Dit boek gaat in op specifieke houdingen die voor jou als surfer geschikt zijn. Al mijn ervaring en opleidingen heb ik samengebracht in speciaal ontwikkelde series die perfect werken voor de surfer. Zo'n 20 series om zelf mee gedegen mee te trainen! 'No nonsense' yogaserie die je zelf kunt doen, in je eigen tijd en waar je maar wilt.

Allemaal met specifieke doelen: beter en langer surfen, minder of geen spierpijn, verbetering van je totale lichaamshouding, preventie en herstel van klachten en blessures. En nog veel meer, ervaar zelf wat jij eruit kunt halen. Yoga verbetert je lichaam en geest en zeer zeker ook je surfprestaties!

Ik wens je ontzettend veel plezier op de mat en in het water!

1.3 WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN YOGA?



- ~ Verbetering van je surfprestaties
- ~ Vergroting van je lichaamsbewustzijn
- ~ Afwisselend gebruik van spieren
- ~ Verlengen van de spieren
- ~ Sneller herstel én voorkomen van spierpijn na een surfsessie
- ~ Soepelheid in schouder- en bekkengebied, wat je helpt bij tricks en moves
- ~ Verbetering lichamelijke conditie en uithoudingsvermogen
- ~ Vergroting van je evenwichtsgevoel op je board
- ~ Verbetering van je oog-handcoördinatie
- ~ Preventie van blessures door soepelheid van spieren en gewrichten
- ~ Sneller herstel van je blessures en klachten
- ~ Versterking van spieren, pezen en banden, waardoor gewrichten goed ondersteund worden
- ~ Leren kennen van je eigen lichaam, weet je beperkingen, blessures en klachten
- ~ Versoepeling van spieren, waardoor ze beter mee kunnen gaan met onverwachte bewegingen op het water
- ~ Ontwikkelen van kracht, met name in de kleinere spieren
- ~ Verdiepen van je ademhaling, wat rust geeft en een verbetering van de zuurstofopname
- ~ Verbetering in de aansturing van je lichaam
- ~ Meer balans in je spiergroepen qua kracht en soepelheid
- ~ Ontspanning voor een wedstrijd, of voor je een heftige break in gaat
- ~ Leren focussen
- ~ Verbetering van longkwaliteit
- ~ Peddel power ontwikkelen
- ~ Perfecte warming-up voor het surfen
- ~ Perfecte cooling down na het surfen
- ~ Met een fit lichaam, langer blijven genieten van het surfen!

1.4 WIE BEN IK?

Mijn naam is Bellatrix van Wingerden en ik ben erkend & gediplomeerd yogadocente. Vanaf mijn 19^e beoefen ik yoga en sinds 2004 ben ik gespecialiseerd in Yoga For Surfers. Op mijn 23^{ste} ben ik begonnen met een eerste opleiding tot yogadocente, daarna volgden vele trainingen, opleidingen en yoga bijscholingen. Mijn kracht ligt dan ook in de yoga, die ik toepas op alle vormen van surfen.

Ik heb een erkende opleiding tot yogadocente gevolgd, wat inhoudt dat de opleiding aan hoge eisen voldoet, die gesteld worden vanuit de Europese Yoga Unie. Als erkend yogadocent ben ik verplicht jaarlijks bijscholingen te volgen. Dit zorgt ervoor dat mijn lesniveau van hoge kwaliteit is en blijft. Van 2008 tot 2011 ben ik bestuurslid geweest van de Vereniging Yogadocenten Nederland. Deze vereniging is als een vakbond voor de aangesloten yogadocenten.

Sinds 2000 heb ik mijn eigen yogastudio en geef ik yogales; aan groepen, privé, op locatie, beachyoga en wat er op mijn pad komt en mij aanspreekt. Op dit moment komen er in mijn yogastudio gemiddeld wekelijks 15 groepen. Daarnaast huur ik diverse docenten in en verhuur ik de yogastudio aan andere docenten. Mijn eerste opleiding was vanuit de stroming 'Hatha Yoga', wat meestal een rustige en meditatieve vorm van yoga is. Later heb ik mezelf verdiept en bijgeschoold in Ashtanga Yoga, wat een zeer intensieve vorm van yoga is. Zo kan ik lesgeven van meditatief tot zeer intensief.

Ik hou van water en het strand. Mijn vader was kapitein op de grote vaart. Mijn hele opvoeding is doordrenkt van het element water. Vanaf het moment dat ik kon lopen tot mijn 16^e had ik maar één hobby en dat was wedstrijdzwemmen, zo'n 4 x per week fietste ik naar het zwembad om te trainen. De zwemclub was mijn leven en ik voelde (en voel nog steeds) mezelf als een vis in

het water. In mijn tienerjaren ging ik elk weekend met mijn vader zeilen op het Haringvliet en de Noordzee. Ook had ik een eigen kano, heerlijk 'alleen zijn' met de zon op mijn gezicht en het kabbelende water om me heen.

Later ben ik 10 jaar lang vrijwilligster geweest bij de Ouddorpse Reddingsbrigade, ik vond het fantastisch om te varen in de reddingsboten. Op Ouddorp was ik de eerste vrouwelijke strandcommandant en leefde hele zomers op de reddingspost. Ook heb ik uren gewandeld met onze hond langs de stranden, turend over het water, kijkend naar de zee en de golven, lekker uitwaaien. Sinds een paar jaar doe ik Wim Hof training en duik ik na het hardlopen de zee in, of het nu winter is en vriest, het maakt me niet uit. Ik vind het zó fijn dat ik maar 5 minuutjes bij het strand vandaan woon!

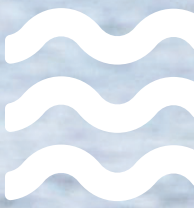
Wat surfen betreft ben ik helaas pas rond mijn 30^e begonnen. Ik volgde eerst een basiscursus windsurfen bij het Zeil- en Surfcentrum Brouwersdam in Ouddorp. Na een paar lessen, ben ik zelf gaan oefenen met een Taboe 88L, later een Fanatic New Wave 73L, Mistral Racer 69L daarna een Fanatic New Wave 68L en toen een Tabou quad, momenteel vaar ik met een Fanatic Grip 60L. Mijn eerste jaren surfte ik op de Grevelingen en daarna ging ik de Noordzee op. In het begin had ik Gaastra zeilen, nu Severne. Mijn favoriete spots in Ouddorp zijn 3^{de} Blok, de Ooster en de Nieuwe Parkeerplaats, Zuiddijk en bij het Surfcentrum. Ik ben lekker fanatiek, als het waait, ben ik er. Alle vakanties van ons gezin zijn afgestemd op surfen en hebben we al veel trips gemaakt naar Kaapstad, Portugal, Frankrijk, Lanzarote, Mauritius en Barbados. Soms windsurf ik overdag, even helemaal alleen, onder schooltijd van onze dochter. Een paar uurtjes op de Grevelingen en ik ben weer opgeladen met energie. Ik kan varen tot een harde wind van ZW 7 à 8, daarna ben ik helaas te licht en houd ik mijn kleinste zeiltjes van 3,3 en 3,7 meter niet meer. Ook kan ik echt genieten van golfsurfen. Het is een moeilijke sport om te leren,

maar daarom ook zo kicken als het lukt. Ik had al wat sessies geoefend in Frankrijk, La Palue en Biarritz en in 2009 zijn we voor het eerst naar Lanzarote geweest, daar heb ik echt les gehad van een local 'Dennis'. Hij heeft me tips gegeven, waarmee ik eindelijk echt wat presteerde en kleine golven met een longboard kon pakken. Na mijn mini Malibu heb ik nu een MC Tavish 8.1 en heb al lekker wat trips gemaakt naar Kaapstad, Portugal en Mauritius. Vooral door mijn twee yoga- en surfreizen die ik mede organiseerde naar Bali, is

mijn level omhoog gegaan en kan ik tegenwoordig superlekkere ritjes maken op golven van 1 à 1,5 meter, I love longboarden!

Het mooie van yoga én surfen is dat je altijd verder kan. Ik kan mezelf altijd blijven verdiepen en verbeteren. Dit is wat yoga en surfen mij allebei geeft: een goed gevoel in mijn lijf en een heerlijke leegte in mijn hoofd. Deze 'state of mind', kan ik en ook jij bereiken met zowel yoga als surfen!

"Yoga geeft me een goed gevoel in mijn lijf en een heerlijke leegte in mijn hoofd"



1.5 WAT IS MIJN YOGA ACHTERGROND?



- ~ Sinds mijn 19^e houd ik me actief bezig met yoga en meditatie. Vanaf die tijd verbleef ik tweemaal per jaar in een klooster, om een weekend in retraite te gaan. Het geeft ontzettend veel inzicht om 3 dagen niet te spreken en 4 keer per dag te mediteren. Dit heb ik 10 jaar achter elkaar gedaan.
- ~ De 3-jarige yogadocenten opleiding, 'Mudita' te Roosendaal.
- ~ Daarna heb ik ook de erkende yogadocenten opleiding 'De Blikopener' in Tilburg met succes afgerond.
- ~ Vanaf mijn 25^{ste} ben ik gaan lesgeven, eerst als invaller voor andere docenten en al snel had ik zelf een behoorlijk aantal groepen.
- ~ Na het afronden van deze 2 basisopleidingen, heb ik tot 2010 de jaarlijkse bijscholingsweekenden gevolgd, die georganiseerd werden door Vereniging Yogadocenten Nederland.
- ~ Als docent ben ik erkend en daarom heb ik me aangesloten bij De Vereniging Yogadocenten Nederland. Tevens ben ik 4 jaar bestuurslid van deze Vereniging geweest. Als erkend docent, ben je verplicht om jaarlijks aan een aantal bijscholingspunten te komen, zodat het niveau van lesgeven gewaarborgd blijft. Natuurlijk is het bijscholen leerzaam en daarnaast is het ook goed om af en toe eens te sparren met mededocenten en gerichte feedback te krijgen op je stijl van lesgeven.
- ~ In 2000 heb ik Reiki 1 en 2 gevolgd, om mezelf meer in het begrip energie te verdiepen.
- ~ In 2003 en 2004 heb ik de diploma's van de basis- en vervolgopleiding voor NEI therapeute behaald. Deze opleidingen gaven mij als yogadocent inzicht in ziektes, blessures en klachten.
- ~ In 2004 heb ik een certificaat ontvangen na het volgen van de specialisatie Bach Remedies. Tijdens de privélessen, werk ik hiermee om bepaalde processen bij de cursist te versterken of te ondersteunen.
- ~ In 2004 ben ik in Hikaduwa, Sri Lanka geweest om daar 3 weken een Ashtanga training te krijgen van Paddy Mc Grath, zij is de 'queen of the backbends'. Dit was mijn eerste kennismaking met een intensieve vorm van yoga.
- ~ Het jaar daarop, in 2005, ben ik naar hetzelfde yoga'house' gegaan om zelf 3 weken les te geven aan studenten van allerlei nationaliteiten en niveaus. Daarnaast volgde ik dagelijks lessen bij Florian Palzinsky. Hij was 12 jaar een boeddhistische monnik en zijn lessen waren zeer gedetailleerd.
- ~ In 2007 heb ik de opleiding voor NLP practitioner bij Smara Siddhi te Rotterdam met succes afgerond. Dit is een opleiding die alle aspecten van communicatie behandelt. Door deze opleiding zijn mijn lessen helder en duidelijk, zonder vaag of zweverig te worden kan ik allerlei yoga-aspecten uitleggen aan de cursisten.
- ~ In 2008 heb ik de opleiding Ashtanga/poweryoga bij Tonnie Goes in het Dasra Centre in Montfoort gevolgd. Tonnie heeft diverse yogadocenten opleidingen in Amerika gevolgd en geeft les aan docenten die zich willen verdiepen in poweryoga, vanuit de Ashtanga traditie.
- ~ In 2009 heb ik een bijscholing gedaan in Mondsee in Oostenrijk, dit was een zeer intensieve week en de docent was Nicky Knoff, een vrouw geboren in 1938! Een geweldige belevenis om les te krijgen van iemand met zoveel ervaring. Ongelofelijk als je deze fitte 70'er in ingewikkelde asana's ziet. Dit is maar weer eens een bewijs dat yoga je jong houdt.
- ~ In de zomer van 2009 was ik een week in Zinal in Zwitserland om mee te doen aan het Internationale Yoga Congres. Er is daar een enorm aanbod van allerlei bekende yogadocenten. Ik heb daar een hele week workshops gevolgd van Alberto Paganini, een uitstekend docent die meer dan 30 jaar ervaring heeft.

- ~ In 2011 heb ik voor alle 4 de levels van critical alignment bij Gert van Leeuwen de certificaten behaald. Hij heeft een boek geschreven dat ik bestudeerd heb. Hierin beschrijft hij het belang van de alignment in de yogahoudingen. Hier sta ik helemaal achter en ik pas dit toe in mijn lessen en ook hier in dit boek.
- ~ In 2011 heb ik een workshop gevolgd over de chakraleer. Een verdieping in deze materie, gegeven door Alberto Paganini.
- ~ Van 2012 tot en met 2014 heb ik een teacher training level 3 en 4 gevolgd bij Alberto Paganini in Brugge. Een fijne opleiding, waar ik bekend raakte met yoga therapy. Met yoga therapy leer je, als docente, de les zo te maken dat een klacht of blessure verbetert of helemaal herstelt.
- ~ In 2015 heb ik een weekend teacher training gevolgd bij Robert Boustany. Een zeer ervaren yogadocent uit Amerika, die voorheen arts was en ontzettend veel kennis kan delen over het lichaam op gebied van spieren, pezen, banden en gewrichten.
- ~ Aangezien ik mijn eigen studio wilde ombouwen tot hot yoga studio, heb ik daar ook een teacher training voor gevolgd, bij Hot Yoga Place in Rotterdam.
- ~ Door mijn enorme interesse in het bindweefsel (fascia), ben ik een Blackroll Teacher Training gaan volgen in Amsterdam. Fascia speelt een belangrijke rol in het stijf worden van je spieren... daarover later meer.
- ~ In 2018 volgde ik een 50 uur teacher training bij Yoga Therapy Institute Amstelveen. Omdat ik het belangrijk vind dat een yogales je lichaam verbetert en herstelt.
- ~ Als yogadocente houdt het leren eigenlijk nooit op. Ik leer niet alleen op de opleidingen en bijscholingen, maar juist ook in mijn eigen uren die ik voor mezelf oefen. Ik ken mijn lichaam steeds beter en weet wat ik wel of niet kan. Eindeloos neem ik de tijd om een houding te doorgronden, totdat ik elk deel van mijn lichaam beheers. Ook bij het lesgeven leer ik van mijn cursisten, het is een wisselwerking tussen docent en cursist. Tijdens de lessen komen er altijd aspecten naar voren die nieuw inzicht geven.



Bellatrix, Capetown, South Africa



Bellatrix

Bellatrix 2^e van rechts, Bali

MOOIE MOMENTEN ALS YOGADOCENTE

- ~ Sri Lanka, training en lesgeven, 2004 en 2005
- ~ Surf & Yogareis mede georganiseerd naar Portugal 2015
- ~ Roxy tour langs de kust 2016
- ~ Yogafest Amsterdam 2016
- ~ Surf & Yogareis mede georganiseerd naar Bali 2016 en 2017
- ~ 5 yoga retreats georganiseerd op Lanzarote 2018 en 2019
- ~ Yoga retreat georganiseerd in Friesland 2020 en 2021
- ~ Roxy Yoga Ambassador vanaf 2016
- ~ Manduka Ambassador vanaf 2017
- ~ Yoga International Ambassador vanaf 2017
- ~ Gesponsord door Boardguru sinds 2019
- ~ Blackroll ambassador vanaf 2020
- ~ Eigen yogastudio sinds 2000
- ~ Lesgeven sinds 1995

1.6 WAT HEB JE NODIG?

Kleding

Qua kleding adviseer ik voor de mannen een dunne joggingbroek of boardshort met binnenbroek die lekker 'stretchy' is. Tegenwoordig heb je supermooie shorts gemaakt van de materialen bamboe of gerecyclede plastic flessen. En daarbij draag je een shirt of sporttruitje wat lekker comfortabel zit. Voor de vrouwen is de keuze veel ruimer, er zijn yogaleggings in alle soorten, maten, kleuren en designs. Kies gewoon wat je mooi vindt, zoals het maar goed aansluit. Als je SUP yoga of sowieso heel veel buitenyoga doet, dan raad ik je aan een legging te dragen, die UV protectie geeft en dry fit is. Daarnaast een sport BH of topje, geen strakke banden rond je middenrif of stijve BH beugels. En erop een leuk shirt of truitje om lekker te 'shinen' op de mat :).

Yogamat

Ik ben zelf fan van Manduka matten, maar kies wat je wilt, zolang ze maar goed sticky zijn. 'Sticky' betekent dat ze grip hebben en je handen niet weg glijden als je bijvoorbeeld in de Downward Dog staat. Een mat waarop je weg glijd is echt niet fijn en leidt ook teveel af. Je wilt je focussen op de yogahouding en niet op het wegglijden van je voeten of handen. Deze volgende twee matten hebben mijn voorkeur. De travel mat, die is superlicht en kun je opvouwen als een handdoek in je koffer. Superhandig voor op een surftrip. En de Pro Lite van 6 mm dik en een lengte van 215 cm, die echt geschikt is voor grote mannen. Alle andere matten zijn maar 1.80 meter lang en ik weet uit ervaring dat dat voor de gemiddelde man echt te klein is. Je kunt je matten ook als extra bescherming om je board heen doen in je boardbag (doe ik altijd). Maar goed opletten dat de wax van je surfboard niet op bovenkant van je mat komt, doe daar iets tussen zoals noppenfolie.

Yogastrap

Een yogastrap is een rubberen strip van 1 meter lang, 7 cm breed en 3 cm dik.



De strip is een handige tool om te gebruiken om een gedeelte van je lichaam als het ware op te tillen, terwijl de rest van je lichaam omlaag wil zakken onder invloed van de zwaartekracht en je lichaamsgewicht. Dit geeft een passieve strekking aan je spieren. De yoga strip komt voort uit de specialisatie van 'critical alignment yoga'. In dit boek staan een aantal series waarbij je de strip gebruikt, maar daarnaast is het ook superfijn om er gewoon op te gaan liggen bij de eind ontspanning/savasana. Of ga er eens op liggen na een surfessie, echt perfect om de spieren in je rug die je zo intensief hebt gebruikt, te laten ontspannen. Minder spierpijn, zeker weten!

Yogariem

Een riem kun je gebruiken als een soort verlenging van je armen. Als je nog redelijk stijf bent en je wilt toch bijvoorbeeld je voeten vastpakken in een vooroverbuiging. Je gebruikt dan je een riem, om mooi in de alignment te blijven. Vaak zie ik cursisten heel geforceerd met een allerlei compensatie zichzelf in een yogahouding forceren, dat is niet de bedoeling. Houd te allen tijden je wervelkolom zo recht mogelijk en dan heb je dus soms een riem nodig. De riem gebruiken we soms ook in een oefening om bijvoorbeeld de schouders soepeler te maken.



Yogablokken

Deze kurken blokken zijn heel stevig maar niet keihard. Je gebruikt ze als een soort verhoging als je niet goed bij de mat kunt komen. Stel je voor dat je een staande yogahouding uitvoert en in de vooroverbuiging raken je handen de mat niet, omdat je hamstrings en/of rug te stijf is, dan plaats je de blokken op de mat en steun je daar op. Dat is een perfecte manier om in de alignment te blijven en jezelf niet te forceren. Als je je gaat forceren, gaat je lichaam verkrampen en kom je juist minder ver, want de ontspanning ontbreekt. Er is ook een aantal series waarin we de blokken in de oefening gebruiken als een soort extra gewicht voor de schouders en armen. Bij die oefeningen kun je ook eventueel lichte halters gebruiken om je spieren wat meer te trainen.



Faciabal Blackroll

Deze bal is superlicht, onverwoestbaar en kan dus makkelijk mee op reis. Eigenlijk moet hij altijd mee, want het is superlekker om na een surfsessie even je spieren los te masseren. Door deze massage, maak je het bindweefsel losser en soepeler. In een aantal series heb ik deze fasciabal verwerkt. Als je hem (nog) niet wilt aanschaffen, dan kun je hiervoor ook een tennisbal of hockeybal gebruiken. Met de bal kun je precies de hoeveelheid druk geven op dat plekje waar jij wilt. Je maakt duwende en draaiende beweging, het is een drukpunt belasting. Wat anders is dan de foamroll, daarmee 'wals' je als het ware over de spieren heen.



Scan deze QR-code om kennis te maken met de YFS Pro Package.

Foamrol Blackroll

Dit is een vergelijkbaar product, superlicht en onverwoestbaar. Je rolt of walst met je spieren over deze rol heen, door de druk van je eigen lichaamsgewicht masseer je je spieren. Het is als een wals die je bijvoorbeeld over je dijbenen, kuiten en rug heen kan rollen. Door deze massage, maak je het bindweefsel losser en soepeler. In een aantal series heb ik deze fasciarol verwerkt. Een heel spartaans alternatief, maar wat ook heel goed werkt is een ouderwetse deegroller.



Balance board

Kies voor een board, waar onder- en bovenkant aan elkaar vast zitten. Niet een variant dat de onderkant kan 'weg schieten', die zijn echt gevaarlijk voor je enkels. Een balance board kun je inzetten als extra uitdaging om je evenwichtsgevoel te verbeteren. En hier in de series zet ik hem in als een fantastisch hulpmiddel om te revalideren met knie- en/of enkelblessures.



1.7 WAT IS DE STRUCTUUR VAN DIT BOEK?

Dit boek geeft een goede basis uitleg over yoga. Het is onderverdeeld in hoofdstukken, die je ook apart kunt lezen in plaats van het hele boek. Er zijn specifieke series, voor bijvoorbeeld, warming-up, windsurfers, golfsurfers, SUP'ers en cooling down. Je kunt afwisselen in de series, als windsurfer kun je zeker ook de serie van de golfsurfer doen! Het is juist goed om af te wisselen en je lichaam elke keer anders te benaderen, zodat je je lichaamsbewustzijn vergroot. Uiteindelijk zijn alle series goed voor alle surfers. De houdingen versterken en versoepelen je lichaam, zodat het je helpt op het water. Achter in het boek vind je meer achtergrondinformatie en verdieping, zodat alles nog duidelijker wordt.

Bij het lesgeven en de workshops die ik verzorg, ga ik in op actuele zaken en geef ik veel persoonlijke begeleiding. Dat kan helaas met een boek niet. Het is een statisch geheel. Daarom geef ik veel tips om thuis op een correcte wijze te oefenen. Deze vind je in het hoofdstuk: Zelf aan de slag. Lees deze goed door en houdt ze in je achterhoofd, zodra je je mat op gaat. Volg de aanwijzingen naast de houdingen aandachtig, bestudeer de foto's en luister goed naar je eigen lichaam.

Pijn betekent 'nee'. Je mag weerstand voelen en het mag lastig zijn, maar de grens naar pijn houd je aan en die respecteer je. Je hoeft een houding niet over te slaan, maar kijk of je hem kunt vereenvoudigen. Met een vereenvoudiging blijf je wel in dezelfde alignment van de houding, maar laat je bijvoorbeeld je armen niet meegaan, ga je minder ver of houd je hem korter aan. Als je jezelf juist wel wilt uitdagen, dan geef ik ook opties voor meer uitdaging. Kies het level dat bij je past en dat kan per dag of houding verschillen.

Ik heb gekozen om te werken met fotoseries, want als je na een paar keer de uitleg naast de foto hebt gelezen, weet je daarna precies wat er bedoeld wordt, door simpelweg alleen de foto te zien. Dit is wel zo makkelijk. Je kunt starten met een body reading en aan de hand daarvan je doelen stellen, wat je voor jezelf wilt bereiken met yoga. Maar dat hoeft niet per se, het is ook mogelijk de series te oefenen, zonder dit te doen. Het hoofdstuk Body Reading komt grotendeels voort uit mijn opleidingen van yogatherapie. Dit hoofdstuk geeft je de mogelijkheid om zelf te onderzoeken, hoe je lichaam nu is en wat je zou willen verbeteren.

Succes en vooral ... plezier!



INTERVIEW



"Als stramme surfer
is er eindeloos veel te
leren in de yoga"

Onno Meinen

Onno Meinen, Prowlers, Ireland, fotograaf Cary Mc Call

Toen ik twintig jaar geleden neerstreek in Ouddorp om kitesurflessen te gaan geven met mijn studievriend Jörgen, werden we een beetje vreemd aangekeken door de lokale groep windsurfers. Die waren behoorlijk sceptisch over die rare snuiters met hun vliegers en lange lijnen. Het duurde even maar uiteindelijk ontstond er een hechte vriendschap met de harde kern van de groep.

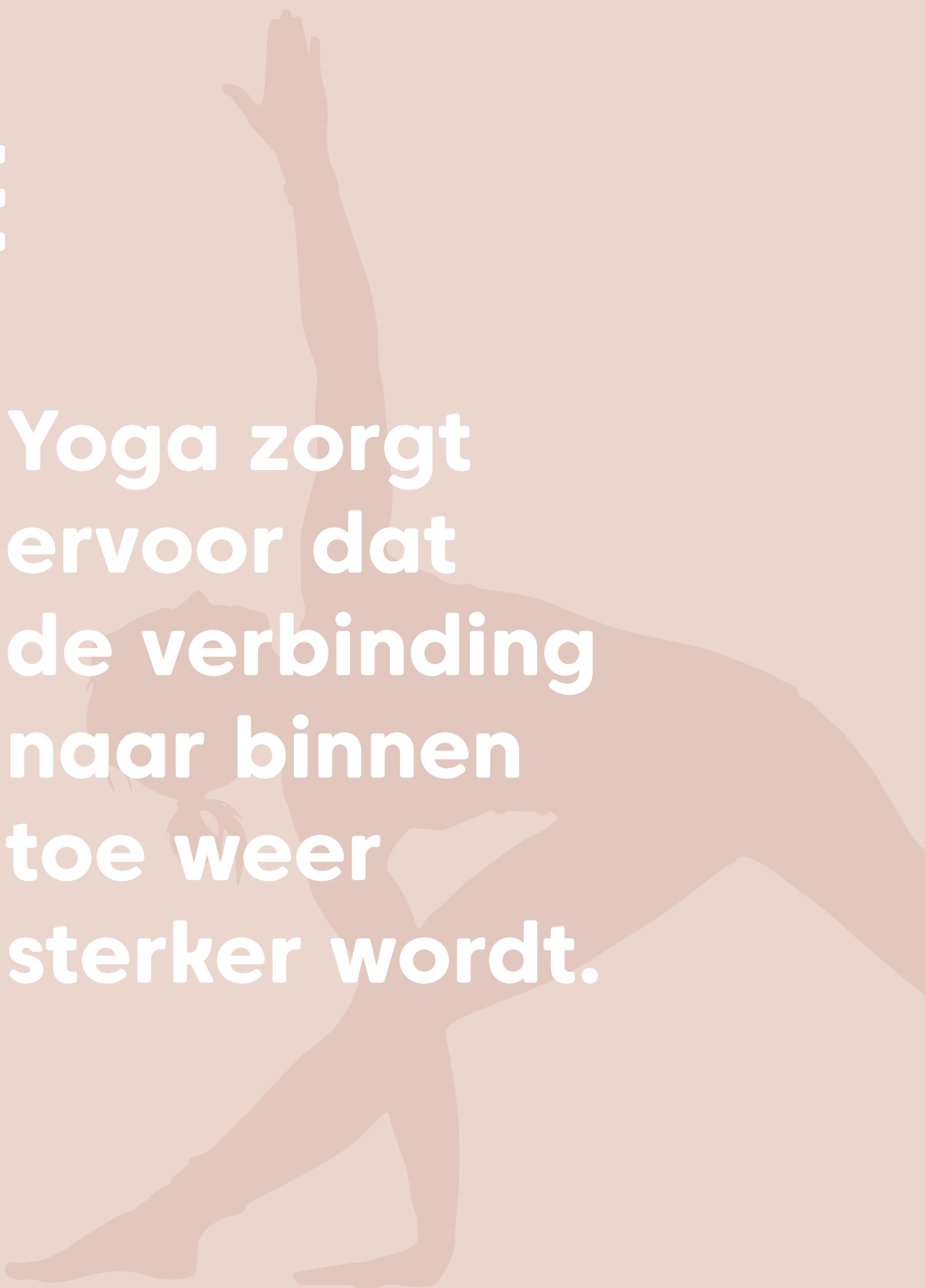
Zo leerde ik ook Bellatrix kennen en met het strand en de wind als gemene deler hadden we een goede basis voor een verdere vriendschap. Bellatrix was al fanatiek met yogalessen bezig toen. En soms kwam ze ons enthousiast maken met diverse yogahoudingen op het strand. Het bleek al snel een goede remedie tegen de spierpijn als we van het water kwamen en ik gaf me op voor de 'Yoga For Surfers' lessen in de studio. Als stramme surfer is er eindeloos veel te leren in de yoga en ik heb het idee dat sommige spieren in mijn lichaam nooit op lengte zullen komen...

Tien jaar geleden heb ik tijdens het kitesurfen op de zandbank mijn hamstring een keer gescheurd. Het was één van de mooiste dagen qua golven op de zandbank die ik daar ooit heb meegemaakt. Lange krullende golven die eindeloos doorliepen. De sessie eindigde voor mij echter in het ziekenhuis waar ze me vertelden dat ik misschien nooit meer zou kunnen kitesurfen. Bellatrix heeft me toen geholpen te revalideren met yogatherapie. Kleine stapjes voorwaarts maakten we elke week en het duurde eeuwig voor mijn gevoel, maar uiteindelijk kon ik langzaam weer het water op.

Yoga ben ik altijd blijven doen. En ook tijdens de koude wintermaanden in Ierland is het altijd heel fijn om mijn lichaam weer soepel te maken na de koudwater sessies. En ook is het heel goed om mijn hoofd leeg te maken voorafgaand aan de bigwave sessies. Ik kan het iedereen aanraden om te doen.
Thanks Bella for being inspirational!



**Yoga zorgt
ervoor dat
de verbinding
naar binnen
toe weer
sterker wordt.**



2 WAT IS YOGA?

YOGA VERBETERT JE LICHAAM EN GEEST & SURFPRESTATIES

2.1 KORTE SAMENVATTING

De laatste 10 à 15 jaar is yoga enorm populair geworden in het Westen. In die tijd verschenen bekende acteurs en popsterren met hun yogamat onder hun arm in een glossy. En de Poweryoga kwam naar de sportscholen, wat yoga laagdrempelig maakte voor veel mensen. Maar wat is yoga nu eigenlijk?

Het is een oude Oosterse leer die het doel heeft de mens te brengen tot zelfverwerkelijking. En wat bedoelen ze daar dan mee? Zal je je misschien afvragen. Het gaat om leven in harmonie met jezelf, je medemens, dieren en planten, kortom met alles in en om je heen. De mens leeft vaak naar buiten gericht en de Westerse mens in het bijzonder. Terwijl hij of zij de wereld om zich heen steeds beter leert kennen, kan hij vervreemden van zichzelf. Hij kent zijn eigen lichaam en geest steeds minder. Yoga zorgt ervoor dat de verbinding naar binnen toe weer sterker wordt. Eenheid te voelen met jezelf en alles om je heen. Het woord 'yoga' stamt af van VUJ, dat betekent: verbinden, samenvoegen en ook geestelijk verdiepen.

Yoga komt oorspronkelijk uit India en werd daar beoefend door de monniken. Het is een leer die doorgegeven werd van meester (guru) op leerling. In die tijd was het een op een, later toen het op schrift gesteld werd door Patanjali, werd het toegankelijk

voor een groter publiek. De eeuwenoude kennis kwam uit de mysterieuze hoek en werd beschikbaar voor de mensen buiten de kloosters. Pas in deze eeuw is de kennis over de grenzen van India gekomen door middel van boeken, internet en guru's die afreisden om de leer te verspreiden.

Er zijn 6 traditionele stromingen in de yoga:

- ~ **Hatha:** volgens het 8-voudig pad van Patanjali.
- ~ **Raja:** ook wel koninklijke yoga genoemd met de nadruk op meditatie.
- ~ **Jnana:** filosofie en menselijk intellect staan centraal.
- ~ **Karma:** yoga van het werken, handelen zonder gehecht te zijn aan het resultaat.
- ~ **Asthanga:** is een soort yoga die raakvlakken heeft met hatha yoga en die voornamelijk bestaat uit yogaserie's, zoals de primary, intermediate en een advanced sequence.
- ~ **Bhakti:** de weg van de mystiek en devotie, onbaatzuchtige liefde staat centraal.

Daarnaast zijn er in de loop van de tijd ook diverse specialisaties ontstaan, zoals bijvoorbeeld yoga voor zwangeren en yoga voor kinderen. Steeds meer kwam men erachter dat de beheersing van lichaam en geest ingezet kan worden, in allerlei facetten van het leven. Zo werkt het ook met Yoga For Surfers. Deze specialisatie zorgt ervoor dat je al het goede van de yoga gebruikt

om het surfen te verbeteren. De stromingen die hiervoor als basis gebruikt zijn, is Hatha en Asthanga yoga. Daarnaast heb ik de specialisaties Critical Alignment en Yogatherapie erin verwerkt.

Het beoefenen van yoga is een lange weg. Het is een wijze van leven, een manier van omgaan met jezelf en je bezighouden met je eigen lichaam en geest. Door de beoefening van de leer ontdek je de fysiologische invloed van de yogaoefeningen op je lichaamsorganen en het zenuwstelsel. Door deze beoefening wordt het lichaam steeds gezonder en dat is voelbaar. Dit heeft ook weer een positieve uitwerking op je mind. Omgekeerd heeft een ontspannen mind weer een positieve werking op het lichaam.

De guru Patanjali leefde omstreeks 200 jaar voor Christus en heeft de yogaleer op schrift gesteld. Het 8-voudig pad van Patanjali is hiervan de basis

- ~ **Yama:** uiterlijke beheersing en tucht. Dit houdt in dat je geen leed aan anderen bezorgt, je leeft waarachtig en kuis, steelt niet en doet afstand naar begeerte van bezit.
- ~ **Niyama:** innerlijke beheersing en zelftucht. Hierbij gaat het om vaste voorschriften die je in acht neemt zoals; reinheid, zuiverheid, eerlijkheid, tevredenheid, soberheid, (zelf) bespiegeling, (zelf) studie en devotie aan het Goddelijke.
- ~ **Asana:** letterlijk vertaald betekent dit; wijze van zitten. In dit stadium moet men in een meditatiehouding kunnen zitten die lang kan worden vol gehouden, zonder dat je last krijgt van het lichaam. De rug moet zonder steun rechtop worden gehouden. Uiteindelijk zijn alle asana's erop gericht zodat de monniken moeiteloos in meditatiehouding konden zitten. Wij gebruiken het nu voor allerlei andere zaken, zoals rugpijn voorkomen, stijfheid in de spieren verhelpen of balans op je board. Maar goed... dit is de oorspronkelijke tekst uit de oude geschriften.

~ **Pranayama:** beheersing van de adem. Door de beheersing van de adem, kun je de fijnstoffelijke energie (Prana) sturen in het lichaam.

~ **Pratyahara:** het loskomen van de zintuigen. Alles wat je ziet, hoort, proeft, ruikt en voelt wordt omgezet tot een gedachteprikkel. In dit stadium worden de zintuigen min of meer afgesloten, zodat de aandacht steeds meer naar binnen gaat.

~ **Dharana:** concentratie, alle aandacht wordt op één punt gericht.

~ **Dhyana:** meditatie, er is geen echte scheiding meer, de concentratie op één punt gaat langzaam over in een diepere concentratie, dit wordt meditatie genoemd.

~ **Samadhi:** verbinding of contemplatie; dit is het laatste stadium van het proces, een spontane vereniging van de denker (de yogi) en zijn eigen Hogere Zelf (dit is de ware energie van een persoon, dat altijd blijft en zonder ego is). De verbinding tussen de denker of observator met zijn eigen Hogere Zelf voelt als thuiskomen. De ultieme verbinding met jezelf.

De yogaleer is zo ontzettend groot en rijk, daar zijn boeken over vol geschreven. Je kunt je hele leven jezelf verdiepen in deze leer. Je kennis is als een diamant die geslepen wordt. Bij elk inzicht, komt er een facet bij en wordt het mooier. Dit boek richt zich op wat yoga voor jou kan doen als surfer en daar blijven we dan ook bij. Je lichaam maak je sterker en flexibeler door voornamelijk de derde stap van Patanjali; de asana's. Daarnaast belicht ik ook summier de andere stappen, alleen als ze je dichterbij doel brengen: verbetering van je surfprestaties!



2.2 GERICHT OP SURFEN

Er zijn zo ontzettend veel soorten en specialisaties in yoga. Daarom wil ik graag uitleggen, waarom deze vorm nu specifiek zo goed is voor surfers. Het is niet altijd zo dat de ene vorm van yoga beter is dan de andere. Het gaat erom dat je een passende vorm van yoga doet, die jou verder helpt. Een klein voorbeeldje: patiënten met hyperventilatie klachten worden nog weleens door de huisarts naar poweryoga gestuurd. Dat is iets, wat ik absoluut niet zou aanraden. poweryoga is een vorm van yoga, waarin je heel snel van houdingen verandert en vraagt veel kracht. Mensen met hyperventilatie hebben juist baat bij langzame bewegingen, die ook hun adem vertragen. Yoga is goed voor hen, zeker weten! Maar geen poweryoga.

Zo merk ik ook, dat steeds meer surfers aan yoga gaan doen. Maar als je de verkeerde vorm of docent kiest, dan heb je grote kans dan het niets voor je doet. Of nog vervelender; het werkt je tegen. En dat wil je niet. Je gaat pas vooruit op de mat en op het water, als je een vorm van yoga kiest die rekening houdt met de omstandigheden die je tegenkomt op het water, de wensen van een surfer, de mogelijke blessures en klachten van de surfers en het doel van een surfer. Dit is beter en langer surfen. En daarom: Yoga For Surfers.

Verbetering van je surfprestaties

Door yoga ontwikkel en verbeter je je lichaamsbewustzijn. Hierdoor verbeter je ook je prestaties met surfen. Met een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn kun je steeds beter je spieren, gewrichten en lichaamsdelen aansturen op die manier die jij wilt. Een stevige yogasessie geeft je het gevoel dat je je lichaam weer 'bewoont'. Elke sessie is als een verkenningstocht in je lichaam: je voelt van binnenuit precies waar je spanning zit, je stijfheid, je blessures, je soepelheid, je ruimte en je bewegingsvrijheid. Deze zelfkennis kun je perfect gebruiken op je

board. Door yoga ontwikkel je de fijne en specifieke motoriek, zodat alle lichaamsdelen meer en beter met elkaar samen werken.

Vergroting van je lichaamsbewustzijn

Zelfwaarneming is essentieel bij het leren van iets. Je moet kunt beoordelen wat je 'fout' doet, om het te verbeteren. Bij het leren van bijvoorbeeld een trick op het water, gaat het om herhaling, herhaling, herhaling. En in die herhaling wil je datgene aanpassen, waardoor je verbetert. Je wilt niet elke keer 'dezelfde fouten' maken. En daar heb je lichaamsbewustzijn voor nodig. Om in je eigen lijf, te voelen en te ervaren, waar het mis gaat kun je in de volgende herhaling precies datgene aanpassen waar het nodig is.

Afwisselend gebruik van spieren

Dit boek is volledig afgestemd op de bewegingen die je tegenkomt op en in het water. En hoe je juist de tegenovergestelde spier(groepen) kunt aanspreken. Op de mat kun je juist de bewegingen maken en houdingen uitvoeren, die je op het water vaak niet of minder gebruikt. Zo spreek je je hele lichaam aan en ontwikkel je het geheel. Spieren die je vaak met surfen op dezelfde manier gebruikt, denk aan de holle rug die je constant maakt als je op je golfsurfboard ligt waardoor de (onder)rugspieren enorm verkorten, kunnen verkrampen. Juist die spieren kun je op de mat in alle rust weer verlengen en stretchen.

Verlengen van de spieren

Eigenlijk zorgen alle sporten voor verkorting van de spieren. Zeker wind-, golf- en kitesurfen en suppen, waarbij je weerstand biedt tegen de kracht van water en de wind. Daarom is het zo belangrijk om iets ernaast te doen wat weer lengte teruggeeft aan de spieren. Yoga mag je eigenlijk geen sport noemen, maar het is zeker de perfecte manier op soepelheid te verkrijgen. Langere en soepele spieren zijn een grotere hefboom en minder blessuregevoelig.



Een goeie tip! De enige sport die niet echt spierverkortend is, is zwemmen aangezien je gewicht met zwemmen door het water gedragen wordt. Zwemmen is ook behoorlijk safe, je hebt weinig kans op blessures. Dus de perfecte sport om je conditie te verbeteren, armkracht te vergroten voor het peddelen, met een minimale kans op overbelasting.

Sneller herstel en voorkomen van spierpijn na een surfsessie

Met surfen gebruik je je lichaam een flink aantal uren of dagen heel intensief. Weken waait het niet, zijn de golven te laag of kun je het water niet op, omdat je moet werken. En dan ineens zijn de golven perfect, is de wind goed en komt hij uit de perfecte richting. En dan ben je urenlang achter elkaar op het water aan het knallen. Als je tussen de surfperiodes in, je spieren niet goed onderhoudt en traint, kun je na surfen flinke spierpijn hebben. Door regelmatig je spieren te rekken en te strekken, voorkom je spierpijn en verdwijnt het ook weer sneller. Gebruik yoga tussen de surfsessies door om je spieren op lengte te houden. Als je yoga doet voor een surfsessie, zijn je spieren alvast goed opgewarmd en kunnen ze de extreme bewegingen beter aan. Als je yoga doet na een surfsessie, worden je afvalstoffen beter afgevoerd, waardoor je geen of veel minder spierpijn hebt. (of er sneller vanaf bent).

Soepelheid in schouder- en bekkengebied, wat je helpt bij tricks & moves

Met yoga zijn er ontzettend veel houdingen, die soepelheid geven rondom je schouders, bekken en heupen. Voor de meeste bewegingen op het water heb je de bewegingsvrijheid rondom deze gebieden nodig, om je kite, zeil of board te verplaatsen in die richting die jij wilt. Bijvoorbeeld: de schouders, je brengt je zeil in de juiste positie door de kracht en soepelheid van je armen en schouders. Je schouders en armen sturen je zeil of kite krachtig aan. En vanuit je bekken en benen duw je je board precies in de positie die jij wilt.

Verbetering lichamelijke conditie en uithoudingsvermogen

Als de omstandigheden op het water goed zijn, wil je zo lang mogelijk surfen en dan helpt een goede conditie. Het is zó irritant als je puffend op het strand staat, terwijl anderen nog lekker op het water zijn. Betere conditie betekent langer op het water. Een goede conditie kan ook je redding zijn, als je moet zwemmen achter je windsurf set in de branding of even flink moet door peddelen voordat de volgende set golven eraan komt. Ook ben je blij met een goede conditie als je bijvoorbeeld naar een rif moet peddelen dat ver uit de kust ligt. Een hele sequence van yoga van ongeveer een uur, waarbij je adem perfect relaxed in balans is, geeft aan dat het wel goed zit met je conditie. Een stuk of 6 of 12 zonnegroeten achter elkaar doen, verbetert zeker je conditie.

Vergroting van je evenwichtsgevoel op je board

Alle yoga balanshoudingen die op je mat oefent, verbeteren je balans gevoel op je board. Er zijn veel houdingen die je evenwichtsgevoel aanspreken. Balanshoudingen kun je op de mat rustig oefenen, op het water lig je zo van je board af als je evenwichtsgevoel niet goed genoeg is. Op de mat heb je alle tijd, om dit te onderzoeken.

Het mooie is: als je een balans/evenwichtshouding doet, dan voel je alle kleinere spiertjes in je lijf meebewegen, zoekend en aansturend; hiermee vergroot je weer je lichaamsbewustzijn. Ook versterkt dit de samenwerking tussen je linker- en rechter hersenhelft en dus de coördinatie van je lichaam. Een goed balans gevoel kun je op elk board gebruiken, zeker als je op een short board een radicale bottom turn wilt maken. En als je wedstrijden vaart en je staat na je trick, dan krijg je ook meer punten. Balans dus!

Verbetering van je oog-handcoördinatie

Door veel yoga te beoefenen, kun je op een gegeven moment precies coördineren waar je je handen en voeten wilt plaatsen. Exact daar - waar jij wilt. Dit is wat je op het water goed kunt gebruiken. Vaak komt het heel nauwkeurig, waar je je handen op je board zet of waar de plaatsing van je handen is aan de giek of bij het overpakken van de giek bij een gijp of lastige trick.

Het kijken naar een vast punt, vanuit een focus van je ogen, noem je bij yoga: drishti. Dit is weer een andere kwaliteit die je jezelf leert, een blik vol focus met je aandacht naar binnen gericht. Dit geeft ontspanning aan je ogen, een enorme focus in je hele systeem en verbetert je oog-handcoördinatie.

Preventie van blessures door soepelheid van spieren en gewrichten

Denk ook eens aan de sprongen die je kan maken op het water, de klappen die je lijf krijgt als je valt of hard landt. Of aan de bizarre snelheden die slalomsurfers maken over choppy water, hoe dat doortrilt in hun lijf. En denk ook eens aan de spoelsessies die je af en toe maakt, als het niet lukt. Dan is het zo ontzettend belangrijk dat de conditie van je spieren optimaal is, wil je blessures voorkomen. De spieren moeten zo soepel zijn, dat ze mee kunnen gaan in de trilling, klappen, valpartijen, moves & tricks, de beweging van het water, je board en zeil. Als ze niet mee kunnen rekken, dan is de kans groot dat ze worden overstrekt of erger, (in)scheuren.

Daarnaast heb je meer kans op blessures, omdat je verkorte spieren explosief gebruikt (vaak nog in koud water ook). If you don't bend them, you might break them. Zorg ervoor dat je de bewegingen op je mat rustig en beheerst kunt uitvoeren, zodat je lichaam ze herkent als je ze op je board in alle snelheid maakt. Zo kun je tricks & moves sneller en beter leren en ook blessures voorkomen. De betreffende spiergroepen zijn al opgerekt tijdens de yoga, dus op het water kunnen ze

dan gemakkelijker mee gaan in de beweging. Als je de juiste spieren niet oprekt, dan gaan ze tijdens het surfen alleen maar mee door de kracht van de wind of water. De kans op blessures en iets te verrekken is dan groot, omdat je de souplesse mist.

Sneller herstel van je blessures en klachten

Ik ken weinig surfers die nog nooit te maken hebben gehad met een blessure, helaas. Wat is het balen als het net lekker waait en je hebt jezelf geblieserd. Het liefst wil je weer zo snel mogelijk op je board staan, maar respect voor je lichaam heeft dan prioriteit. Met yoga kun je alle spieren omliggend van de blessure, soepel houden en trainen. Je kunt het pijnlijke gebied onbelast bewegen, zodat de doorstroming van energie en de doorbloeding optimaal blijft, waardoor alle bouwstoffen goed worden aangevoerd en vocht & afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. Met een juiste dosis van rust en 'losmaak' bewegingen, herstelt een blessure sneller. Weten wat je lijf wel en niet kan, is essentieel voor herstel. Oefenen tot aan je grens waardoor je je grens elke keer weer kunt verleggen. Als je te snel over je grens heen gaat, rem je je herstel af.

Door yoga vergroot je je lichaamsbewustzijn, waardoor je sneller zelf voelt wat er aan de hand is in je lichaam. Een juiste kennis van je klacht is belangrijk om er ook op de juiste manier mee om te gaan. Jammer genoeg zijn er ook blessures die nooit meer helemaal herstellen en dan is het zaak, dit gebied te respecteren met de juiste zorg en yoga oefeningen.

Ik hoor mensen wel eens praten over rode en groene pijn. Dat kan helpen om zelf beter te voelen waar je grens ligt. Groene pijn is vervelend maar best ok, je werkt aan je blessure of klacht en daarin kom je ongemak en weerstand tegen, dat is logisch. Rode pijn, betekent dat je over je grens heen gaat. Je gaat te ver... niet doen!. Daarmee forceer je iets, waardoor je vaak weer een stap terug moet doen voor je herstel.

Versterking van spieren, pezen en banden, waardoor gewrichten goed ondersteund worden

Natuurlijk denk je bij yoga al gauw aan leniger en soepeler worden, maar er zijn enorm veel houdingen die het lichaam ook juist versterken. En kracht kun je goed gebruiken als je door een flinke branding heen moet peddelen, urenlang wilt suppen, je giek vasthoudt of als je golven aan het berijden bent, off nou ja... voorbeelden genoeg. We hebben sterke spieren nodig voor het surfen, dat is zeker.

Ook zijn stevige pezen en banden (ligamenten) belangrijk om de gewrichten goed te laten functioneren en in de alignment van het lichaam te houden. De pezen en banden om een gewricht heen, horen sterk te zijn om het gewricht op zijn plek te houden. De strekking vindt plaats in de spier (belly of the muscle). Daarom ga je nooit 'hangen' in een yogahouding. Je blijft de spieren altijd licht aanspannen. In het Engels klinkt het zo mooi en correct: engagement of the muscles!

Tip! Let extra op bij Yin Yoga, dit is tegenwoordig een populaire stroming. Maar bij deze vorm van yoga blijf je ontzettend lang in een en dezelfde houding. Hierdoor ga je op een gegeven moment ook versoepelen in de ligamenten. Persoonlijk ben ik daar niet zo'n voorstander van. De ligamenten horen stug en sterk te zijn, als ondersteuning van het gewricht.

Versoepeling van je spieren, pezen en banden, waardoor ze beter meegaan met de onverwachte bewegingen op het water

Met soepele spieren, geef je je lichaam meer ruimte en lengte. Als je bijvoorbeeld op allerlei verschillende manieren moet reiken naar je giek of bar met tricks, dan helpt het je enorm als je schouders, ellebogen, polsen en armen soepel zijn. Alle draaien die je maakt, ontstaan vanuit je wervelkolom en je zult merken dat je met een soepele

wervelkolom niet alleen makkelijker kunt draaien maar ook veel verder kunt komen. De lengte wil je creëren in je spieren, daarom hebben die het nodig om enige tijd (bijvoorbeeld 5 ademhalingen) in een yogahouding te blijven. Het heeft weinig zin om bepaalde houdingen maar 'ff snel te doen', juist door langer erin te blijven, creëer je lengte in de spieren.

Op je uitademing kunnen spieren beter ontspannen, aangezien het zenuwstelsel dan meer ontspant. Focus je tijdens de yogahouding vooral op je uitademing, om meer ontspanning in je spieren en dus meer lengte te creëren. Ik hoor wel eens dat mensen yoga 'saai' vinden. Dat kan ik begrijpen als je ernaar kijkt. Maar als je het zelf doet, dan voel je dat 'spanning loslaten' nog best hard werken is en dus helemaal niet saai is.

Leren kennen van je eigen lichaam, leer je beperkingen, blessures en klachten

Geen betere kennis dan zelfkennis! Het bewuster worden van je lichaam, helpt je bij alles wat je onderneemt in je dagelijks leven en zeker bij surfen. Ik maak het best vaak mee dat mensen, zich vergissen in wat ze wel of niet met hun lichaam kunnen. Het beeld dat je van jezelf hebt klopt vaak niet, daar kom je achter als je op de mat je oefeningen doet. Als je jezelf overschat dan ga je snel over je eigen grenzen heen en kun je heel makkelijk jezelf forceren of je lichaam blesseren.

Als je jezelf onderschat, doe je jezelf tekort en benut je niet je volledige capaciteit. Daarom is het zo belangrijk om je lichaam op zijn juiste waarde in te schatten en de beheersing ervan telkens weer te vergroten. Alle kennis die je over je eigen lichaam verkrijgt, die je leert op de yogamat, kun je heel goed gebruiken op het water. Je lichaam is ook aan verandering onderhevig. Je hebt niet meer hetzelfde lijf als 10 jaar terug. En je voelt je anders na een 60-urige werkweek of na een maand vakantie. Ken je lichaam!

Ontwikkelen van kracht, met name in de kleinere spieren

Als je een yogahouding uitvoert, is je lichaam vaak aan het 'zoeken'. In de houdingen merk je vaak de afwisseling tussen ontspanning en aanspanning van de kleinere spiertjes, hiermee ontwikkel je kracht en aansturing in de kleinere spieren. Het is heel iets anders dan hoe je traint in een fitnessruimte, dan zet je je lichaam vast in een fitnessapparaat en ga je gewicht duwen of trekken. Dat is een hele 'vaste' beweging. Beter is het 'zoekende' van een yogahouding, daarmee spreek je veel meer spier (groepen) aan. Blijf daarom ook altijd 'dynamisch' in een houding, zet jezelf niet vast in een yogahouding.

Verdiepen van je ademhaling, wat rust geeft en een verbetering van de opname van zuurstof

Tijdens de yogahoudingen gebruik je de uijayi ademhaling. Later kom ik daar uitgebreid op terug. Het is eerst belangrijk om je 'natuurlijke adem' te voelen en bewust te worden. Adem kan echt een ondersteunende factor zijn in je yogahoudingen, maar ook tijdens het surfen. Als je adem te 'hoog' zit, dan komt je lichaam in het sympathisch zenuwstelsel en ervaar je sneller stress. Een lage diepe ademhaling, geeft rust en beheersing in yogahoudingen en in je sport. Een rustige diepe ademhaling kan je redding zijn, als je bijvoorbeeld gespoeld wordt. Met een diepe ademhaling blijft de lucht ook langer in de longen, waardoor er meer zuurstof kan worden opgenomen in het bloed. Dit maakt je bloed zuurstofrijker.

Verbetering van de aansturing van je lichaam

Een yoga cursist, die MS patiënt is, vertelde mij zijn ervaring met yoga. Sinds hij op yoga zat kon hij beter lopen, doordat hij zijn spieren beter kon aansturen met een exactere focus. Hierdoor kon hij zijn benen en voeten gericht plaatsen. Kleine stukjes lopen in huis en naar de supermarkt, was nu weer mogelijk. Dit gaf hem enorm veel vrijheid. Ik heb nog veel meer van dit soort voorbeelden

en dat maakt waarom ik zo graag yogales geef. Yoga verbetert zonder twijfel het aansturen van je lichaam!

Qua kracht en soepelheid

Je lichaam is in balans (naar mijn idee) als je een mooi evenwicht hebt van kracht en souplesse. Dit is natuurlijk maar één manier om 'balans' te benaderen. Door de juiste yogahoudingen te kiezen en die te beoefenen, ga je bepaalde spieren die (te) zwak zijn versterken. En bepaalde spieren die verkort zijn juist verlengen. Daarmee creëer je balans tussen kracht en souplesse.

Ontspanning voor een wedstrijd of voor je een heftige break in gaat

Het is logisch dat je spanning voor een wedstrijd voelt, of als je met extreme omstandigheden gaat surfen, of als je een nieuwe surf spot op gaat, of als de golven hoger zijn dan normaal, of als het harder waait dan je gewend bent, off... Nou ja...genoeg vormen van (gezonde) spanning tijdens en vooral vóór het surfen. Als je moet presteren is er altijd een gezonde vorm van spanning in je lichaam. Dat is op zich prima, maar het mag je niet hinderen. Als je maximale van jezelf wilt geven met een wedstrijd, is het belangrijk dat je jezelf kunt ontspannen. Yoga is een perfecte manier om je adem tot rust te brengen en je lichaam en geest te ontspannen, zodat je ontspannen aan je heat begint of sowieso het water in gaat.

Leren focussen

Bij alle yogahoudingen wordt er een bepaalde alertheid van je lichaam en mind gevraagd. Het is niet mogelijk om op een correcte manier een ingewikkelde houding uit te voeren, terwijl je gedachten afdwalen. Door yoga ontwikkel je een scherpe blik. Die focus kun je op het water gebruiken. Zelf merk ik het ook. Als het op het water niet lukt, heb ik mijn aandacht er op dat moment meestal niet goed bij. Als ik mezelf dan even goed 'bij elkaar raap' en focus, gaat het ineens een stuk beter.

Verbetering longkwaliteit

Als je longen en longblaasjes in goede conditie zijn, dan kan er meer zuurstof worden opgenomen in je bloed. Alleen met een goede kwaliteit van longweefsel is het mogelijk je zuurstof opname te vergroten. Door middel van pranayama's train je je longweefsel. Je brengt dan onder andere verschillende adem ritmes aan, waardoor je je longblaasjes op spanning zet en weer van spanning afhaalt, waardoor je dit weefsel als het ware masseert en ook de doorbloeding verbetert. Een goede longkwaliteit is de basis van een goede conditie.

Peddel power ontwikkelen

Als je de bewegingsvrijheid van je schoudergewricht vergroot, kun je verder met je armen reiken in het water. Je krijgt dan meer water verplaatsing en dus meer snelheid. Tijdens de yogalessen die ik geef, zie ik zo vaak 'stijve schouders en bovenrug'. Zeker bij surfers, want door het peddelen, giek en bar vasthouden wordt de schouderpartij heel sterk, maar helaas ook heel vaak stijf. Je wilt eigenlijk sterke spieren en tegelijkertijd een soepel bewegend schoudergewricht. Met de juiste yogahoudingen bereik je dit.

Perfekte warming-up voor het surfen

Even wat rek- en strekoefeningen doen, voordat je het water op of in gaat, is zo gek nog niet. Het vergroot je surfplezier. Rekken en strekken is een beetje een verkorte en makkelijke vorm van yoga. Door je spieren 'op te warmen' gaan ze makkelijker mee met de bewegingen die je tijdens het surfen maakt en verklein je de kans op blessures en spierpijn. Zeker opwarmen voordat je het koude water in gaat, want dat is een extra aanslag op je lijf. Hiervoor heb ik speciaal een superkorte serie ontwikkeld, die je in je wetsuit naast je auto kunt doen.

Perfekte cooling down na het surfen

Als je in koud water surft, wil je snel je droge kleren aan, jezelf lekker warm houden. Op een warme tropische spot is dit minder belangrijk, dan blijf je toch wel warm. Maar bij kou is het toch wel verstandig om even een kleine rek- en strekserie te doen, daardoor heb je minder of misschien zelfs helemaal geen spierpijn. Hiervoor heb ik een speciale stretching serie na het surfen ontwikkeld. Dus! natte wetsuit uit, droge kleding aan en spring op je mat om te stretchen.

Je wilt toch zo lang mogelijk blijven genieten van het surfen?

Als je goed voor jezelf zorgt, dan kun je je favoriete sport zo lang mogelijk blijven beoefenen. Als je klachten krijgt, stijve spieren, blessures en snel moe raakt, wordt het echt allemaal minder. Dus goed voor je lijf zorgen door middel van yoga, helpt echt om langer op het water te kunnen blijven. Niet alleen in uren, maar ook naarmate je ouder wordt. Ze zeggen wel eens: yoga verjongt! Die uitspraak komt uit de oude Vedische geschriften, daar staat een onuitspreekbaar getal in van het aantal ademhalingen dat je gemiddeld per leven hebt. Hoe langer je met die ademhalingen doet, des te langer leef je. Dus een diepe relaxte adem en staat van Zijn, zorgt voor een lang leven. Yoga dus!

Er kan nog veel meer geschreven worden waarom yoga en surfen zo'n goede combinatie is. Door te lezen kun je dit niet ervaren. Ik zou zeggen; stap op je yogamat en ervaar zelf de positieve uitwerking!